



www.serenity-therapy.com

Alexandra Christina Bauer

Mobil: 0049 162 970 69 78

E-Mail: hallo@serenity-therapy.com

An der Hauptfeuerwache 4, 80331 München

Meine Glücksbibliothek

In die Glücksbibliothek kommt all das, was dazu da ist, dass ich mich gut und wohl fühle.

Lieder, die mich motivieren und zum Tanzen bringen, Filme und Serien, die gewaltfrei sind und meine Laune erheblich heben, Essen, das gesund ist und mir richtig gut schmeckt - generell alles, was mich happy stimmt.

Ich nehme mir mindestens einen Tag im Monat und lasse mir damit so richtig die Sonne aus dem A, ääh, Herzen scheinen :-)

Den ganzen Tag widme ich mir dann nur mir und meiner guten Laune. Ich schalte alle Störfaktoren ab, lasse den Haushalt an diesen Tagen stehen und liegen. Es geht einfach nur um mein Wohlbefinden.

Ich setze die positive rosarote und nachrichtenfreie Brille auf und los geht's!

Musik, die mich glücklich macht! Playlists:



*Filme/ Serien, die mich berühren
stimmen:*



und positiv



*Serien, bei denen ich viel lache und mir das Herz
aufgeht:*



*Essen, das mir gut schmeckt und gesund ist (auch Kuchen
kann gesund sein):*



*Hörbücher/ Bücher die mich weiterbilden und mir
eine gute Zeit verschaffen:*



Podcasts, die mich zum Lachen und Träumen oder einfach
nur zum Einschlafen bringen:

All das, was mir sonst noch einfällt.
Was ich brauche, um mich gut zu fühlen:

Inspirationen Glücksbibliothek

Filme:

Der wunderbare Garten der Bella Brown
Tomorrow - die Welt ist voller Lösungen
Der große Trip (Wild)
Das Streben nach Glück
Captain Fantastic
Das Beste kommt zum Schluss
Ziemlich beste Freunde
Life of Pi
Gandhi
Into the wild
Slumdog Millionaire
Das Glücksprinzip
Weit
Das erstaunliche Leben des Walter Mitty
Mavericks - Lebe deinen Traum
Eat, Pray, Love
Gespräche mit Gott
Madagascar
Peaceful Warrior - der Pfad des friedvollen Kriegers
Die fünf Menschen die dir im Himmel begegnen
What the bleep do we (k)now?
Unsere Erde
Noch einmal Ferien

Serien:

This is us
Mozart in the jungle
Sex and the City
Grace and Frankie
Good Girls Revolt
Silicon Valley
Prince von Bel Air
Auf der Suche nach dem Glück (Amazon Prime Dokumentation)

Musik:

Neuanfang - Peter Fox
Fickt Euch Allee - Großstadtgeflüster
Die Lösung - Annette Louisen
I got that feeling - Justin Timberlake
Happy - Pharrell Williams
Tonight's gong be a good night - Black eyed peas
Luise Way - Dirty Döring

Bücher:

The Secret
Handbuch des Kriegers des Lichts - Paolo Coelho
Liebe - Paolo Coelho
Der Alchimist - Paolo Coelho
The law of attraction - Esther & Jerry Hicks
Der Elefant, der das Glück vergaß - Ajahn Brahm
The big five for live - John Strelecky (und alle Folgebücher)
Man's search for meaning - Viktor E. Frankl
Der Pianist - Wladyslaw Szpilman
The Journey man - Fabian Sixtus Körner
Purple Cow: transform your business by being remarkable - Seth Godin
The Big Magic - Elizabeth Gilbert
Der große Trip - Cheryl Strayed
Heirate Dich selbst: wie radikale Selbstliebe unser Leben revolutioniert - Veit Lindau

Lieblingszitate:

„Auch kleine Steine lösen eine Lawine aus“ - Alexandra Christina Bauer
„Don't be surprised how quickly the universe moves once you've decided“
„Begegne Hass mit Liebe, bringe Licht in die Dunkelheit, biete ein Pardon, wo Verletzung geschah.“ Franz von Assisi
„Wenn ich loslasse, was ich bin, werde das, was ich sein könnte. Wenn ich loslasse, was ich habe, bekomme ich, was ich brauche.“ Lao Tse